

# 過去に受講生の方が選んだメニュー・2品を選択 (難易度 5段階で表示)

## 和食

- ④筑前煮
- ①豚肉の生姜焼き
- ③肉ジャガ
- ①昔ながらの肉豆腐
- ②ハンバーグ・おろしポン酢
- ②ゴーヤチャンプル
- ①白身魚のホイル焼き
- ③鶏肉の唐揚げ・カリカリ
- ③鶏肉の唐揚げ・塩レモン
- ③さっくりかき揚げ
- ④出し巻き卵
- ③茶碗蒸し
- ②親子丼
- ②出汁から作る 野菜の炊き合わせ
- ③カボチャの煮物・そぼろあん
- ③揚げ出し豆腐・きのこあん
- ②肉野菜炒め
- ①きんぴらゴボウ
- ①ヒジキの五目煮
- ①オカラの五目煮
- ①ホウレン草の胡麻和え
- ①ブロッコリーのお浸し
- ①海老とアボカドの白和え
- ①ポテトサラダ
- ①出汁から作る おまかせ味噌汁
- ②具たくさん豚汁
- ②五目炊き込みご飯(炊飯器 or 土鍋)
- ①ルーでカレーライス
- ③オリジナルドレッシングを数品作る！
- ④☆アジorイワシの竜田揚げ
- ②☆サバの味噌煮(切り身)
- ②☆イワシの梅肉煮
- ③☆イワシのつみれ汁
- ②☆豚の角煮
- ②☆ブリ大根
- ③☆カリフォルニアロール
- ④☆ちらし寿司
- ①無料・出汁をとる



メニュー



空き状況



アドレス登録用

## 洋食

- ③チキンハーブソテー
- ②鶏肉のカチャトーラ
- ②ハンバーグ・トマトデミグラスソース
- ③マカロニグラタン
- ④アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ
- ③カルボナーラ
- ①ナポリタン
- ②オムライス
- ③スペイン風オムレツ
- ⑤オムレツ
- ②ビシソワーズ
- ②ミネストローネ
- ②パンプキンポタージュスープ
- ①☆白身魚のアクアパッツア
- ②☆魚介のパエリア
- ④☆ロールキャベツ・トマト
- ②☆パスタ・海老のトマトクリーム

## 中華

- ③鶏肉とカシュナッツの炒め物
- ③黒酢の酢豚
- ③酢豚・ケチャップ
- ①ホイコーロ
- ①麻婆豆腐
- ②卵とチーズのチリソース
- ③鶏肉の唐揚げ・しっとり
- ③油淋鶏
- ②おまかせチャーハン
- ③あんかけ焼きそば
- ③生地から作る！ 羽根つき焼き餃子
- ②市販の皮で！ 焼き餃子
- ③☆海老のチリソース
- ③☆牛肉とピーマンの炒め物

## その他

- ①生春巻き
- ①トムヤムクン
- ②スパイスを調合してキーマカレー
- ③☆ガイ・ガパオ  
(チキンとホーリーバジル炒め+目玉焼き)

Pocket Cooking ~

# プライベートレッスンメニュー①(2品を選択して下さい)

## 和食

- 肉**  
鶏肉の照り焼き  
鶏肉と大根の煮物  
鶏肉のみぞれ煮  
鶏肉の時雨煮  
鶏肉の治部煮  
鶏肉と茄子の南蛮漬け  
筑前煮  
豚肉の生姜焼き  
三温糖を焦がして豚丼  
肉ジャガ  
塩肉じゃが  
昔ながらの肉豆腐  
ハンバーグ・おろしポン酢  
茄子を使ってハンバーグ  
ゴーヤチャンプル  
カボチャの煮物そぼろあん  
里芋のそぼろあん
- 魚介**  
白身魚のホイル焼き  
アサリとキノコの酒蒸し
- 野菜**  
出汁から作る  
野菜の炊き合わせ  
揚げ出し豆腐のキノコあん  
干しエビの野菜炒め  
豚肉の野菜炒め  
キンピラゴボウ  
ごぼうのキンピラサラダ風  
レンコンのきんぴら  
たたきゴボウの胡麻酢  
揚げ茄子の海老銀あん  
小松菜の煮浸し  
野菜の揚げ浸し  
ブロッコリーのお浸し  
切り干し大根の煮物  
ふるふき大根・銀あん  
ホウレン草の胡麻和え  
海老とアボカドの白和え  
ホウレン草の白和え  
紅白なます  
ヒジキの五目煮  
オカラの五目煮  
手作り豆腐 or 湯葉
- 汁物**  
煮干しでおまかせ味噌汁  
アサリの味噌汁  
具だくさん豚汁  
けんちん汁  
かき玉汁  
スープカレー  
豆腐と筍のクリーミー味噌汁  
豆乳と根菜類のスープ  
簡単ふわふわ卵スープ
- 卵料理**  
出し巻き卵  
茶碗蒸し  
伊達巻き  
親子丼  
カツ丼
- 揚げ物**  
鶏肉の唐揚げ・カリカリ  
鶏肉の唐揚げ・軟らか  
鶏肉の唐揚げ・塩レモン  
カリカリ手羽先の塩コショウ  
さっくりかき揚げ  
ジャガイモのコロッケ  
パンブキンコロッケ  
豚カツ  
串カツ  
メンチカツ  
手作りガンモ 海老あん
- 麺飯類**  
五目炊き込みご飯(炊飯器or土鍋)  
圧力鍋で作る! 玄米ご飯  
いなり寿司  
三色そぼろご飯  
鮭のさわやかご飯  
ルーでクリームシチュー  
ルーでカレーライス  
鮭で冷や汁  
焼きおにぎり  
たぬきご飯  
昔ながらのソース焼きそば  
明太焼きうどん  
手打ちうどん  
お好み焼き  
ルーロー飯
- サラダ・和え物**  
ポテトサラダ  
豚肉の冷しゃぶサラダ 胡麻ドレ  
ジャコとアボカドの豆腐サラダ  
切り干し大根のサラダ  
ワカメと魚介の酢の物  
キャベツの塩ドレッシング  
野菜の柚子コショウディップ  
ジャガイモのしゃきしゃきサラダ
- デザート**  
どら焼き  
水ようかん  
栗きんとん  
圧力鍋で作る! 白玉ぜんざい  
白玉抹茶ミルク  
なめらかプリン  
昔ながらのプリン  
お芋とチーズの蒸しパン  
コーヒーゼリー  
甘さ控えめなフレンチトースト

## 洋食

- 肉**  
鶏肉のカチャトーラ  
チキンのハーブソテー  
ハンバーグ・トマトデミグラスソース  
煮込みハンバーグ  
ホワイトソース・クリームシチュー  
簡単クリームシチュー
- 魚介**  
マカロニグラタン  
白身魚のアクアパッツァ  
白身魚の紙包み焼き  
魚介の香草パン粉焼き
- 野菜**  
カポナータ  
ブロッコリーのペペロンチーノ  
ホウレン草のペペロンチーノ  
野菜とキノコのエスカベッシュ  
茄子とトマトのチーズ焼き  
手作りピクルス
- 麺飯類**  
アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ  
パスタ・ポモドーロ  
パスタ・カルボナーラ  
パスタ・ペンネアラビアータ  
パスタ・アマトリチャーナ  
パスタ・アサリのトマトソース  
パスタ・アサリの塩味ソース  
パスタ・ミートソース  
ナポリタン  
暗殺者のパスタ  
冷製パスタ・明太ソース  
シーフードリゾット  
カボチャのニョッキ  
ジャガイモのニョッキ  
シーフードのドリア  
オムライス  
トマトのブルスケッタ
- 卵料理**  
スペイン風オムレツ  
オムレツ
- 揚げ物**  
海老フライ・タルタルソース  
メンチカツ  
アランチーニ(ライスコロッケ)
- サラダ**  
オリジナルドレッシングを数品作る  
ポテトサラダ  
シーザーサラダ  
サラダ・アボカドとベーコン
- スープ**  
ビシソワーズ  
コーンポタージュスープ  
パンブキンポタージュスープ  
ミネストローネ  
クラムチャウダー  
オニオングラタンスープ
- デザート**  
パンナコッタ  
ティラミス  
クレームブリュレ

## 中華

- 肉**  
鶏肉とカシュナツツの炒め物  
鶏もも肉で作るチャーシュー  
鶏肉と卵のピリ辛煮  
ニラとレバーの炒めもの  
麻婆豆腐・本格タイプ  
麻婆豆腐・辛さ控えめタイプ  
厚揚げと豚肉のピリ辛煮  
茄子と挽肉の甜麺醤炒め煮  
ホイコーロー  
肉団子の甘酢あんかけ  
酢豚・ケチャップ  
黒酢の酢豚  
玉子とチーズのチリソース  
マッシュポテトのそぼろあんかけ
- 魚介**  
ブロッコリーの卵白明太ソース  
海老とキノコの粉蒸
- 野菜**  
青梗菜と揚げ豆腐の塩味炒め  
白菜のクリーム煮  
茄子のピリ辛炒め  
茄子の醤油味なチリソース
- 麺飯類**  
おまかせチャーハン  
泡雪ふわふわチャーハン  
雪菜チャーハン  
あんかけ焼きそば  
焼き or 汁ビーフン  
ジャージャー麺  
担々麺(温 or 冷)
- 卵料理**  
ニラと卵の炒め物  
卵とキクラゲの炒め物  
天津丼
- 揚げ物**  
油淋鶏  
鶏肉の唐揚げ・ふわふわ  
揚げ春巻き  
揚げワンタン
- サラダ**  
バンバンジー  
春雨のサラダ  
白菜の甘酢
- スープ**  
海老ワンタンスープ  
スーラータン  
中華のコーンスープ
- 点心**  
生地から作る! 蒸したて肉まん  
生地から作る! 小籠包  
生地から作る! はねつき焼き餃子  
生地から作る! 水餃子  
市販の皮で! 焼き餃子  
焼売  
餅米紅白団子蒸し
- デザート**  
リンゴのぱっすう  
マンゴープリン  
杏仁豆腐  
タピオカミルク



メニュー



空き状況



アドレス登録用

# プライベートレッスンメニュー②(2品を選択して下さい)

## 魚料理・タイ料理・その他

## プレミアム料理 +500円～800円

### 魚をさばくorさばかない

- ☆鰯(イワシ) +500円～
- ☆鰺(アジ)・鯖(サバ) +500円～
- ☆鯛(タイ) 時価

- 魚の梅肉煮
- 魚の味噌煮
- 魚の煮付け
- 魚のフライ
- 魚の竜田揚げ
- 魚と大葉の揚げ春巻き
- 魚と野菜の南蛮漬け
- 魚の紙包み焼き
- 魚の照り焼き
- 魚のチリソース
- 魚のガーリックソテー・トマトソース
- 魚のカリバター炒め
- 魚をスモークする
- 魚のリエット
- 魚のバーニャカウダ
- 魚のトマト煮
- 魚のアクアパッツァ
- 魚のふりかけ
- 魚とヒジキの炊き込みご飯
- 魚で冷やし汁
- 魚のつみれ汁
- その他ご希望の料理をできる限り作ります！

### タイ料理

- トムヤムクン(さっぱり・メープロイタイプ)
- トムヤムクン(こってり・ニタヤタイプ)
- トムカーガイ(ココナッツミルクのスープ)
- ヤムウンセン(春雨のサラダ)
- ラープ・ガイ(お米の粉入り鶏肉のサラダ)
- ケーンガイ(定番レッドカレー)
- ゲーンキョンワーン・ムー(豚肉のグリーンカレー)
- マッサマンカレー(何故か人気世界1位になったカレー)
- パッドマクワヤーウ(茄子の炒め物)
- クンオブモーディン(海老と春雨の土鍋料理)
- ホイトード(タイ風お好み焼き)
- カオパット(タイのチャーハン)
- パットタイ(タイの代表的なヌードル)
- オカマンガイ(鶏肉ごはん) 鶏モモ肉
- サンカヤ(カボチャのデザート)

### その他の料理

- 生春巻き
- 圧力鍋でスパイスチキンカレー
- スパイスを調合してキーマカレー
- 無料・ターメリックライス
- 豚肉とキムチの炒め物
- 万能ネギのチヂミ
- ニラのチヂミ
- 豚キムチチャーハン
- オリジナルドレッシングを数品作る！

### 肉

- ☆牛肉の時雨煮
- ☆圧力鍋で作る牛丼
- ☆ロールキャベツ・コンソメ
- ☆ロールキャベツ・トマト
- ☆ビーフシチュー 時価
- ☆ミラノ風カツレツ
- ☆牛肉とニンニクの芽のピリ辛炒め
- ☆牛肉とピーマンの炒め物
- ☆角切り牛肉のレタス包み
- ☆牛モツ煮込み
- ☆すき焼き
- ☆あつあつ牛肉豆腐丼
- ☆ユッケジャンスープ
- ☆豚肉の角煮・卵入り
- ☆アスパラの肉巻き
- ☆レンコンの挟み揚げ
- ☆ミートローフ
- ☆パブリカの肉詰め
- ☆ピーマンの肉詰め
- ☆うま唐ブタキムチ丼
- ☆トマト肉ジャガ
- ☆ポークソテー・青じそソース
- ☆豚しゃぶ山椒生姜ソース
- ☆茄子と挽肉のハサミ揚げ おろしぼん
- ☆鶏肉とインゲンの甜麺醤炒め
- ☆チキン南蛮・タルタルソース
- ☆鶏軟骨の手作りつくね
- ☆手羽先揚げ・塩コショウ
- ☆鶏肉と玉ネギの串焼き・アンチョビソース
- ☆鶏肉の唐揚げ・さっぱりネギソース
- ☆鶏肉と卵の燻製
- ☆ジュー～！ 中華おこげ
- ☆小ぶりのカッターチーズ入りメンチカツ
- ☆ホウレン草とベーコンのキッシュ
- ☆ユッケジャンスープ

### 魚介

- ☆鯛の煮付け 時価
- ☆魚介類のタルタル
- ☆魚の蒸し物・黒豆ソース
- ☆魚介のバターマサラカレー
- ☆ブリの照り焼き
- ☆ブリ大根
- ☆イカと里芋の煮物
- ☆イカと大根の煮物
- ☆魚介(海老・アサリ)とキノコのホイル蒸し
- ☆サーモンの昆布巻き
- ☆海老とキノコのアヒージョ
- ☆海老クリームコロッケ
- ☆魚介と野菜のフリッター
- ☆ぶりぶりの海老カツ
- ☆海老とアスパラの塩炒め
- ☆海老のチリソース
- ☆海老とピーナッツのピリ辛炒め
- ☆パスタ・海老のトマトクリーム
- ☆明太子とチーズの出し巻き卵
- ☆白身魚の白黒胡麻ソテー+サラダ
- ☆山芋の磯辺揚げ
- ☆白身魚と長芋の柚子南蛮
- ☆白身魚のカリパタ炒め

### タイ料理

- ☆トムヤムシーフード(さっぱり・メープロイタイプ)
- ☆ヤムヌア(牛肉のサラダ)
- ☆ヌアナムトック(牛肉のサラダ)
- ☆ソムタム(青パパイヤのサラダ)
- ☆トードマンブラー(タイ風薩摩揚げ)
- ☆ガイヤーン(鶏の姿焼き)
- ☆ブーパッドボンカレー(蟹と卵のカレー味)
- パットバックブーン(空心菜の炒め物)
- ☆ガイ・ガバオ(チキンとホーリーバジルの炒め+目玉焼き)
- ☆オカマンガイ(鶏肉ごはん) 骨付き鶏肉
- ☆カオパットサバロ(タイ風パイナップルドライカレー)

### 麺飯類

- ☆ちらし寿司
- ☆カリフォルニアロール
- ☆手まり寿司
- ☆握り寿司
- ☆細巻き
- ☆土鍋で鯛めし 時価
- ☆手打ち蕎麦
- ☆パスタ・ペスカトーレ
- ☆魚介のパエリア
- ☆石焼きビビンバ
- ☆ゴルゴンゾーラのリゾット
- ☆キンパ(韓国風の焼き肉海苔巻き)
- ☆お月見ロコモコ丼
- ☆ルーロー飯
- ☆鶏飯
- ☆イカめし
- ☆栗とキノコのオープンいなり
- ☆タコライス
- ☆おにぎらず・ブルコギ&ハムエッグ
- ☆明太あなかけ卵とじうどん

### その他

- ☆天ぷら盛り合わせ
- ☆生地から作る！ピザ・マルゲリータ
- ☆パスタマシーンで生パスタを作る
- ☆ポトフ
- ☆バーニャカウダ
- ☆ラザニア
- ☆ピリ辛ラタトゥイユとチーズ
- ☆手作り生麩 生麩の田楽
- ☆厚焼き親子まき
- ☆出し巻き卵 明太チーズ入り
- ☆玉ネギのオープン焼き・バルサミコ
- ☆チャブチェ
- ☆鯛のお吸い物
- ☆優しいダシで雑煮
- ☆みたらし団子&きなこ団子
- ☆ゴマ団子



メニュー



空き状況



アドレス登録用